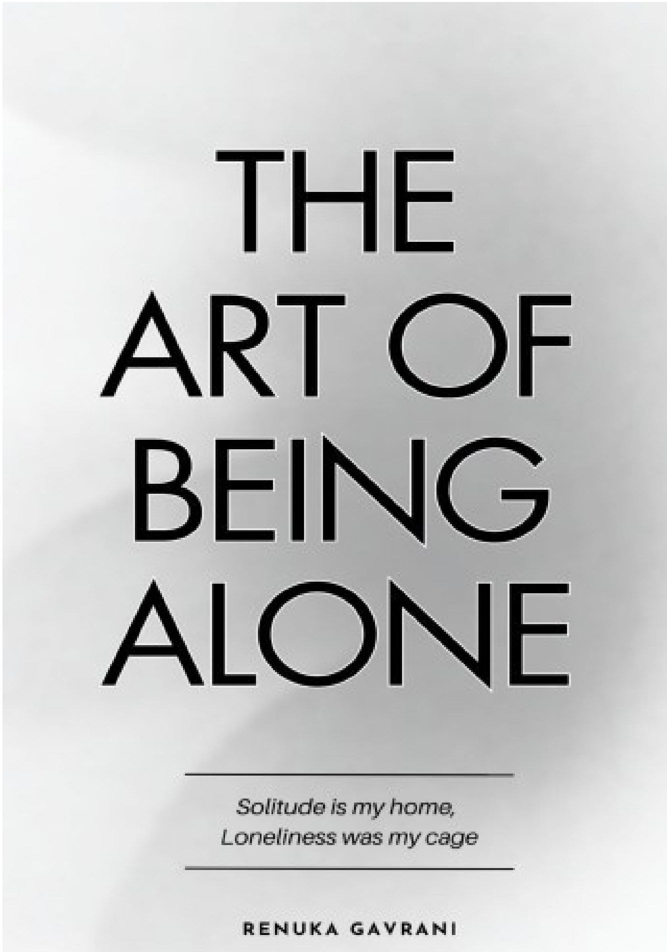
ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ: ਇਕਾਂਤ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ, ਇਕੱਲਤਾ ਮੇਰਾ ਪਿੰਜਰਾ ਸੀ

ਰੇਣੁਕਾ ਗਾਵਰਾਨੀ


THE
ART OF
BEING
ALONE
Solitude is my home,
Loneliness was my cage
RENUKA GAVRANI

[illegible]

[illegible] © 2023 [illegible]

ਸਮੱਗਰੀ
ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

ਅਧਿਆਇ 1 - ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਧਿਆਇ 2 - ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਦਰਦ
ਅਧਿਆਇ 3 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣੋ
ਅਧਿਆਇ 4 - ਇਕਾਂਤ ਲਈ ਪਿਆਰ

ਭਾਗ ਦੋ
ਅਧਿਆਇ 5 - ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
ਅਧਿਆਇ 6 - ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਧਿਆਇ 7 - ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਡ ਬਣਾਓ ਅਧਿਆਇ 8 - ਇੱਕ ਸੁਪਨਮਈ ਜੀਵਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਅਧਿਆਇ 9 - ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਅਧਿਆਇ 10 - ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਦੀ ਬਣਾਓ

ਅਧਿਆਇ 11 - ਸੁਤੰਤਰ ਬਣੋ

ਸਮਰਪਣ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹਨ

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੈਰ, ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ; ਇਸਦੇ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਮੀਡੀਅਮ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ, ਡਾ. ਵਿਵੇਕ ਮੂਰਤੀ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਲਿਖਾਂਗਾ ਜੋ ਡੇਟਾ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਾਂਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਖੈਰ, ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨਫ਼ਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ 'ਜੋ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹੁਣ ਇਕੱਲਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ'?
ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤੁਰੰਤ ਹੈਕ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਉਸ 'ਗਲਤ' ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ, ਲੋਕ ਰਹਿਣਗੇ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਦਿਆ, ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ

ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਫਿਰ, ਸਵਾਲ ਵਾਪਸ ਇਸ ਵੱਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ?'
ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਸੀ 'ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਮੇਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਸੀ ਜੋ 150 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲੀ ਸੀ।
ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
ਕਿਉਂਕਿ:
a) ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਰਗ ਤੋਂ ਸੀ।
ਅ) ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ।
ਫਿਰ ਵੀ, ਉਹੀ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ। ਮੇਰੇ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੋਸਤ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹਦੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਖਾਂਦੇ, ਕਲਾਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਬੈਠੀ ਦੇਖਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲੁਕੀ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਕੱਲੀ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂਦੀ ਵੀ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤੱਥ; ਕੁੜੀਆਂ ਇਕੱਲੀਆਂ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪਰ ਇੱਥੇ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲੀ ਸੀ।
ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਲੋਕ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ 'ਤੇ ਤਰਸ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, 'ਓਏ, ਸੈਕਸ਼ਨ ਏ ਦੀ ਉਹ ਕੁੜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਲੀ ਕਿਉਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ?'
ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਔਰਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ...ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ'
ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਡਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤਰਸਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਬੱਚਾ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਤਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਵਸਤੂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।
ਕੋਈ ਵੀ 'ਅਜੀਬ' ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਸਮਝਣ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਅਣਚਾਹੇ ਹੈ ਜਾਂ ਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ।
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ। ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹੱਸਣਗੇ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।
ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਡਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਡੇਵਿਡ ਫੋਸਟਰ ਵਾਲੇਸ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਜਾਓਗੇ
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਘੱਟ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ
ਕਰੋ।"
ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਤੇ ਆਲੋਚਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ' ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਲਗਭਗ 5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਲੜਾਈ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਸਹਿਪਾਠੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ 'ਚੰਗਾ ਸਮੂਹ' ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਅਤੇ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਜੂਨੀਅਰ ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ 'ਸੱਚੀ ਮਜ਼ਾ' ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਕਿੰਨਾ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ।
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਸੀ' ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਸੀ।
'ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?'
ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਤਰਸ ਆਇਆ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਸੀ - ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ
ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਤਰਸਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਤਰਸਯੋਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਖੈਰ, ਬੁੱਲਸ਼ਿਟ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਿਆਰੀ ਸੈਲਫੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।
ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋਕ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਾ ਲੱਭਣਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵੀ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਮੇਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਫਿਲਮਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਨ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ?
ਖੈਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
ਬਾਹਰੋਂ, ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਧੀਆ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੌਟ ਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਕੰਬਲ ਲਪੇਟੋ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ, ਨੈੱਟਫਲਿਕਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੂਪ 'ਤੇ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਰਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖਣ ਦੇ ਕਰੀਅਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੱਪ ਕੌਫੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ 'ਕੂਲ ਗਰਲ' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ। ਯਕੀਨਨ, ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ' ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ 'ਠੀਕ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਕੀ?' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਕਐਂਡ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ, ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅਣਜਾਣ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰਾਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੂਲ

ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਖਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰਾ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰਾਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਟੇਲਰ ਸਵਿਫਟ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਡਰਾਉਣੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ।"
ਪਰ ਵਧੀਆ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ"
ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ। ਨਹੀਂ ਪਿਆਰੇ, ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਕੱਢੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।
ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ/ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ?

ਭਾਗ 1 ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ
ਅਧਿਆਇ 1 - ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
"ਜੇਕਰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਾਲਮ ਕੁਝ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਝੂਠੀ ਉਮੀਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਕੁਚਲਦੇ ਦੇਖੋ।" ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੈ ਨਾ?
ਖੈਰ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੱਚ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਹਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ)। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਰੇਣੂਕਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ? ਖੈਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਸ ਇੱਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਆ ਜੋ ਹੈ: ਹਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ?
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਪਰ ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ?
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਪਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ!

ਸੁਚੇਤ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫਿਲਮ ਦਾ ਪਾਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚ, ਕਹਾਣੀ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁੜੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਇੱਕ ਹਨੇਰੀ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁੰਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ?
ਫਿਰ ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀਰੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਾਲਮ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜਿਵੇਂ ਰੱਬ ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਟਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਜੇ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੜੀ ਦੇਵੀ ਬਣ ਕੇ ਉਹੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਿਲਮਾਂ/ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼/ਕਿਤਾਬਾਂ ਇੱਕੋ ਪਲਾਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੂਤ ਵਜੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਡਰਾਮਾ ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਹੁਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ/ਸੁਣਦੇ/ਪੜ੍ਹਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ - ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਜੋਏ ਅਤੇ ਚੈਂਡਲਰ (F.R.I.E.N.D.S ਤੋਂ) ਵਰਗੀ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਅਧੂਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (ਜਾਂ ਪਰਿਪੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ) ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹੀ ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।
ਤਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ?
ਖੈਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋ। ਉੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਦੂਤ ਵਰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ
ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੋਸਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਾ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ
ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।
ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ। ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਏ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ - ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ SOUL ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ,

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਬਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰਹੋ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ)।
ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਪੁੱਟ ਰਹੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਾਲਮ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਝੂਠੀ ਉਮੀਦ ਪਾਲਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਕੁਚਲਦੇ ਦੇਖੋ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪਾਤਰ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਫਿਲਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਰਗੀ ਫਿਲਮ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ ਲਿਖੋ, ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਦਲੇਰ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਬਣਾਓ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਣਾਓ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਅਧਿਆਇ 2 - ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਦਰਦ
"ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
ਇਹ ਝੂਠੀ ਉਮੀਦ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਦਿਖਣ ਦਾ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਜੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ। ਅਸੀਂ ਅਜੀਬ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ

ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਾਂਗ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਬਜਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਘਿਣਾਉਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ 'ਹਰ ਕਿਸੇ' ਵਰਗੇ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਨਾ ਬਣੀਏ। ਅਸੀਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਖੁਸ਼, ਪਿਆਰੇ-ਛੋਟੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਂਦਾ। ਪਰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਰਗੇ ਬਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਓ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਬਣ ਗਏ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗੋਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸੰਸਕਰਣ ਵਾਂਗ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਰੂਪ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 'ਇਕੱਲਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਲਤਾ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਇਕੱਲਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਪਲ ਇਕੱਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ।
ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਕੋਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ? ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣ ਸਕਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ 'ਹਾਂ' ਕਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਹਿਨਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਹ ਬਣ ਸਕਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ 'ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ?'
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ? ਮੇਰੇ ਡਰ ਕੀ ਹਨ? ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ?
ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਾਂ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਕਿਸਦਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੈ? ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕੂਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕੀਏ।
ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੌੜੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਆਪਾ ਸਾਡੀ ਬਦਲਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਿਆ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਆਪਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹੇਠ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ

ਹਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੰਦਗੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਕੰਨ ਰੱਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਣ ਲਈ ਮੋਢਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।
ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇੰਨਾ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਬੈਠੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਾਲ ਬੀਤ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀ 'ਆਪ' ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ।
ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ,
"ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ"
ਮੈਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕੋ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪੁਰਾਣਾ ਸਕੂਲ ਹੈ।
ਹਰ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਝ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਆਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਅਧਿਆਇ 3 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣੋ
ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਤੇ ਕੂਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਬਣਨ ਦੀ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਪਰ

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚ, ਅਸਲੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਤੱਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸਵੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਬ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਨਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਨਵਾਂ ਟੈਬ। ਸ਼ਾਇਦ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕ੍ਰੈਸ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੰਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡਿਫਾਲਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਲੋੜੀਂਦੇ' ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ? ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ?
ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਕੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਸਵੈ-ਪਿਆਰ' ਹੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਰੱਬ ਨਾ ਕਰੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਹੈ ਨਾ? ਤਾਂ, ਆਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ?
I. ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਸੂਸ ਵਾਂਗ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ "ਸਵੈ-ਪਿਆਰ" ਦੀ ਵਧਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦੇਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਸਵੈ-ਤਰਸ ਵਾਂਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਚਲਾਕ ਮਾਰਕੀਟਰਾਂ ਨੇ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦੀ ਇਸ ਵਧਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਬੋਤਲਾਂ, ਮਹਿੰਗੇ ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਾਂਗਾ ਕਿ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ: 1.
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਕੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ)

2.
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾੜਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਬਦਸੂਰਤ ਪੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਓਨਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਹਨੇਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ।
ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਸੀਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹੈ? ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।'
ਫਿਰ?
ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੰਗੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਆਲੂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ, ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਵਾਹ! ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਜਾਲ!
ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਖਲਨਾਇਕ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਖਲਨਾਇਕ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਮਾੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਂ।'
ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ iOS ਵਿੱਚ Android ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਾਂ Android ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ iOS ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਰੱਬ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਗਾ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਖਲਨਾਇਕ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਚੰਗੀ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਚੁੱਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਹ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦਿਆਲਤਾ, ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਗਲਤੀਆਂ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪਰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਤਾਂ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਾਂ। ਪਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਵੈ- ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਹੈ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੂਰੀ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਯਾਤਰਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ 'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।'
ਇਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਇੱਕ ਗੁਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਇਸ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ (ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ)। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਾਂਗਾ।
ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ
"ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਦੀ ਹੈ।"

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਬਲ ਬਾਥ ਲੈਣ, ਮਹਿੰਗਾ ਮੇਕਅੱਪ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਦਿਨ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਬਦਸੂਰਤ ਜਾਂ ਹਨੇਰਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਵੈ- ਪਿਆਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕੇ।
ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੇ ਵੀ ਹੋਣ)। ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ, ਦਿਖਾਵਾ, ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਈ ਦੇ ਮਖੌਟੇ ਹੇਠ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਧੀਆ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਕੱਚ ਵਰਗਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਚਲੋ ਚੱਲੀਏ।
ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ?
II. ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਮ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ
"ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 7 ਅਜੂਬਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਜੂਬੇ ਹਨ" ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈਕ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ, ਇੱਕ ਸ਼ਡਿਊਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ

ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਲ੍ਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਸੰਦ ਸੀ ਉਹ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪਰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੈਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜੋ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਪਿਆਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ,
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਸਫ਼ਰ। ਅਸੀਂ ਭਟਕਾਵਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ
ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ/ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਿਓ, ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਗੁਆਓ।
ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਹੈਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
ਅ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਆਓ
"ਲੁਕਿਆ ਰਹਿਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।"

― ਡੀ.ਡਬਲਯੂ. ਵਿਨੀਕੋਟ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਕੁਝ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲਗਜ਼ਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਾਲਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਸਜ਼ਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਓਏ! ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 1,000 ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰਾ ਮਨ ਹਰ ਦੂਜੇ ਮਿੰਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਪਲ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਰਸ਼।
ਸ਼ਾਇਦ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ (ਮੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲੋ ਮੇਅ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਲੱਭਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ।"
ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਖੋਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਇੰਨਾ ਬੇਰਹਿਮ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ 'ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ' ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।
ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਦਾ ਸੀ।
ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਤ 'ਮੀਟਿੰਗਾਂ' ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਉਹ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮੂਰਖ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ।
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਆਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ (ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਡਿਫਾਲਟ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪੈਟਰਨ) ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨ, ਚੋਣਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ;
ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਣਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਅਣਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੰਡਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੂਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਥੋੜਾ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਕੁਝ ਪਛਤਾਵਾ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਜੁਟਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈੱਟਫਲਿਕਸ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਤਾਂ, ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ। ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਪਛਤਾਵਾ, ਇੱਕ ਦੋਸ਼, ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਫੈਸਲਾ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਜਿਸਨੂੰ ਲੈਣ/ਨਹੀਂ ਲੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰੋ।
ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਚੁਣੌਤੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10-15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕੋ।
ਅਭਿਆਸ: ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਲਾਸਿਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਅਣ-ਇਲਾਜ ਹੋਏ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੋ।
ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਜ਼ਾਕ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗਾ।
ਅ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
"ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।"
- ਮਿਸ਼ੇਲ ਡੀ ਮੋਂਟੇਨ
ਮੈਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, 'ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਾਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਰਾਜੇ/ਰਾਣੀਆਂ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ 18 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂ,
ਮਿੰਟ ਮੰਨ ਲਓ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ। ’ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, ‘ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਟੈਗਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਅਸਲੀ ਤੁਸੀਂ ਤੋਂ ਹੈ।’
ਉਦੋਂ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੁਦ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਾਂ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਟੈਗਾਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਥੋਪੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੈਗ। ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖੁਸ਼। ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਅਮੀਰ। ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
ਅਸਫਲ ਜਾਂ ਸਫਲ। ਲੇਖਕ ਜਾਂ ਵਕੀਲ। ਸੁੰਦਰ ਜਾਂ ਬਦਸੂਰਤ। ਚਲਾਕ ਜਾਂ ਮੂਰਖ।
ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਫੈਂਸੀ ਟੈਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
ਅਤੇ ਮੌਤ ਮੈਨੂੰ ਜਨਮ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਟੈਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੀ।
ਸਾਡੇ ਲਈ, ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਬਸ ਇਸ ਪਲ ਉੱਥੇ ਸੀ।
ਸ਼ਾਇਦ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਕਾਲੇ-ਚਿੱਟੇ ਖਾਸ ਟੈਗਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ 'ਓਏ ਇਹ ਕੁੜੀ ਭੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਸ਼ ਕੋਈ ਜਵਾਨ ਗੋਰੀ ਲੰਮੀ ਔਰਤ ਮੈਨੂੰ ਚੁੱਕਦੀ।' ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ 'ਮੈਂ ਇਸ ਮੂਰਖ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੋਵਾਂਗਾ।' ਬੱਚਾ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਰੰਗ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵ ਹੈ ਜੋ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਹੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਇੰਨੀ ਸਸਤੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ "ਤੁਸੀਂ" ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ
ਜੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਮੀਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?
ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੀ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਟੈਗ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸੀ।
ਮੈਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਧਾਰਨਾ, ਘਟਨਾ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਪਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਗਏ। ਅਸੀਂ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ, ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ।
ਇਹ ਸਭ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਟੈਗ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਗ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਫੇਅਰਨੈੱਸ ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਖਰੀਦੋ।
ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਗ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ ਇਸ ਮੂਰਖ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਮੂਰਖ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰੋ:
ਜਦੋਂ ਮੈਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਭਰਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ'।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇੱਕ ਲਾਸ਼ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਸੂਰਤ ਵਜੋਂ ਟੈਗ ਕੀਤਾ ਸੀ' ਅਤੇ ਇਸਨੇ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।
ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਟੈਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ।
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਟੈਗਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟੇ ਹਨ, ਉਹ ਟੈਗ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਗ ਨਾ ਦਿਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਟੈਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਗ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਚਾਹੇ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾੜਾ), ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੁੜਬੁੜਾਓ 'ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਗ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ' ਆਜ਼ਾਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਖਾਸ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ; ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਲੇਖਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?
ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ/ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਧੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਟੈਗਾਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹਾਂ? ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਟੈਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਧੀ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ, ਚੰਗੀ ਭੈਣ, ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਟੈਗ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਵਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਦਬੂਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?
ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਮੂਲ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਟੈਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰੀ ਹਨ।
ਤੂੰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਡੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿਲੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛਾਪ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕੀ ਹਾਂ।
ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਹਸੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੈਗ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ/ਬੋਲਣ/ਸੋਚਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ, ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨਹੀਂ ਬਚੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉਸੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੈਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿਣ, 'ਰੇਣੁਕਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਲੇਖਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਿਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਨ'। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿਣ, 'ਰੇਣੂਕਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਭੇਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੀ ਹੋਈ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕੌਫੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਵਰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਹੋਵੇ'

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?'
ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੀਤ, ਹਰ ਕਿਤਾਬ, ਹਰ ਲੇਖ, ਹਰ ਵੀਡੀਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੈਗ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
III. ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਾਂਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਚੱਲੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਸੁਣਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਦਰਅਸਲ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਐਂਡ ਐਰਰ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।
ਸਲਾਹ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ,

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਕੰਮ: ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸਮਝੋ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠੋ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੇੜੇ ਜਾਓ। ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨੁਯਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋ ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਜੋਕਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਰਾਏ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ।
ਦਰਅਸਲ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭੀੜ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਡਰ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵਿਚਾਰਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੈਰੋਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼, ਵਿਦਿਅਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਧਾਰਨਾ ਮਿਲੇਗੀ।
ਇਸ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ; ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੂਹਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਗਾ।
"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੋ ਵਧੀਆ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ।"
ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅੜਿਆ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਖ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
ਇਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਟਕਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਦ

ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ
ਤੁਸੀਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਦਰਅਸਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।
ਅਧਿਆਇ 4 - ਇਕਾਂਤ ਲਈ ਪਿਆਰ ਵੇਨ ਡਬਲਯੂ. ਡਾਇਰ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ "ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।"
"ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੋ।" ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਰਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਇਕਾਂਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਵਾਉਣ। ਸਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਣ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਆਚਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਟੀਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗੇ/ਮਾੜੇ ਲੋਕ ਮਿਲਣਗੇ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਜਾਣਗੇ। ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਚੀਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ।
ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਰੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਸਹਾਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ।
ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਬਦਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਇੱਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਸੀ ਜੋ ਹੁਣ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਬਦਲਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਸੀ +2 ਵਿੱਚ ਪਰ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਾਲਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੱਬ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਮੇਰੀ ਰੂਮਮੇਟ ਵੀ ਸੀ। 4-5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੰਨੇ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਪਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਸਦੀ 'ਮਜ਼ੇ' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣਨ। ਖੈਰ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਲਗਭਗ 3-4 ਮਹੀਨੇ ਇਕੱਲੀ ਰਹੀ। ਇਸ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਮਿਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਣ ਗਏ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗਰਲ ਗੈਂਗ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ 'ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ'। ਸਮਾਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ ਪਰ ਪਿਆਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਵੱਲ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ) ਛੱਡਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸੱਚੀ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗੁਰੂ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਬਾਰੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਪਡੇਟਸ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜਦੇ ਸੀ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਗਿਆ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੁਣ ਵੱਖਰਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਨ।
ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਮੈਨੂੰ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖ ਚੁਟਕਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਮਲ ਛੋਹ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ, ਇਕੱਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਲੋਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਔਖੇ-ਔਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਏ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਸ 'ਤੇ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧੋਖਾ, ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਅਧੂਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਲੋਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਹੈ।
ਲਈ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ। ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਹ।
ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੌੜੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਕਾਲਜ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਪਿਆ।
ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਵੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ 'ਸਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।' ਇਹ ਬਾਲਗਤਾ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, 'ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੇਰੇ ਹੱਥੋਂ ਕਿਵੇਂ ਖਿਸਕ ਗਏ?'
ਇਹੀ ਸੌਦਾ ਹੈ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦਾ। ਹਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ/ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ; ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਲੜੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ FRIENDS ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ 6 ਦੋਸਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ, ਕਰੀਅਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।
ਤਾਂ, ਆਓ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰੀਏ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ "ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ।" ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਲੜੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ। ਬੱਸ ਇਹੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝੋ,
"ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।"
ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ), ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਾਣੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਬੋਨਸ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ ਨਹੀਂ।
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੋਣ ਕਰੋ - ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਪਹਾਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨ, ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਨ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਲੱਭਣੇ ਔਖੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਅਗਲਾ ਭਾਗ - ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਵਜੋਂ, ਸਰਾਪ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ

ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਓ ਆਪਣੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖੀਏ। ਕੀ ਅਸੀਂ?
ਭਾਗ 2 ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ
ਅਧਿਆਇ 5 - ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
"ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।"
ਜਾਰਜੀਆ ਓ'ਕੀਫ਼ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਆਧੁਨਿਕਤਾਵਾਦੀ ਕਲਾਕਾਰ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ
'ਅਮਰੀਕੀ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਮਾਂ।' 15 ਨਵੰਬਰ, 1887 ਨੂੰ ਜਨਮੀ, ਸੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੀ, ਜਾਰਜੀਆ ਟੋਟੋ ਓ'ਕੀਫ਼ ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਦੇ ਸਨ ਪ੍ਰੇਰੀ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਜਾਰਜੀਆ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਦੇ ਆਰਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਰਟ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਲੀਗ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ। ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਰਥਰ ਵੇਸਲੇ ਡੋ ਦੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕਲਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਈ। ਡੋ ਨੇ ਓ'ਕੀਫ਼ ਨੂੰ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਥਾਪਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਪੱਛਮੀ ਟੈਕਸਾਸ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋ ਸਾਲ ਐਬਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਚਾਰਕੋਲ ਡਰਾਇੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ।
ਓ'ਕੀਫ਼ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੂਰਤ ਡਰਾਇੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ। ਉਸਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਫ੍ਰੇਡ ਸਟੀਗਲਿਟਜ਼, ਆਰਟ ਡੀਲਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ, ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ, ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਓ'ਕੀਫ਼ ਦਾ ਪਤੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਹ 1916 ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਿਆ।
1920 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ, ਓ'ਕੀਫ਼ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਫਲ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ, ਜੋ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੀਆਂ ਗਗਨਚੁੰਬੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਂਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ - ਜੋ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ - ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਉਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੈਡੀਕਲ ਚਿੱਤਰਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਓ'ਕੀਫ਼ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਪਾਇਆ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਰਸਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ, ਸਟੀਗਲਿਟਜ਼, ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਤਿਤਲੀ ਸੀ, ਓ'ਕੀਫ਼ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ 'ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।'
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, 1929 ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਊ ਮੈਕਸੀਕੋ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਕਈ ਲੰਬੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕੱਲੀ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਏ, ਤੰਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।
1934 ਵਿੱਚ ਓ'ਕੀਫ਼ ਨੇ ਇੱਕ ਭੂਤ ਰੈਂਚ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਇੱਥੇ ਉਸਨੇ ਰੈਂਚ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਇਕਾਂਤ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ। ਸੇਰੋ ਪੈਰਾਨਲ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਉਸਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਘਰ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਨਾਹ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਲਗਭਗ ਸੌ ਸਾਲ ਤੱਕ 'ਸੁਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲੀ', ਅਨੰਦਮਈ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹੀ, ਕਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
ਉਸਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰਲ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, "ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਪਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ -
ਇਸਦੀ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰੋ।"
ਜਾਰਜੀਆ ਓ'ਕੀਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਇਕਲੌਤੀ ਕਲਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ। ਇਤਿਹਾਸ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨੇ ਪਲਟੋ, ਤਾਂ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਯੋਧਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ। ਜਾਰਜੀਆ ਵਾਂਗ, ਨਿਕੋਲਾ ਟੇਸਲਾ ਨੇ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਮਨ ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੌਲਿਕਤਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਚਨਾਤਮਕ ਮਨ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਰਹੋ, ਇਹੀ ਕਾਢ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ; ਇਕੱਲੇ ਰਹੋ, ਇਹੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨਿਮਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ।"
ਵਿਨਸੈਂਟ ਵੈਨ ਗਾਗ ਇੱਕ ਡੱਚ ਪੋਸਟ-ਪ੍ਰਭਾਵਵਾਦੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਿਆ।

ਉਸਨੇ 2,100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ।
ਵਿਨਸੈਂਟ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਰੋਣ ਜਾਂ ਨਕਲੀ/ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੰਗਤ ਲੱਭਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"
ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲ ਨਿਊਪੋਰਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਲੇਖਕ, ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਖੋਜੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਟਕਣਾ ਦੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਬਣਾ ਸਕਣ।' ਵਿਡੰਬਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਇਕੱਲਤਾ' ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਸਮਝ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਚਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਕੱਲਤਾ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਗਜ਼ਰੀ ਸੀ।
ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੇਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ, ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ) ਸਾਡੀ 'ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ' ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਣ।
ਜਾਰਜੀਆ ਓ'ਕੀਫ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਂਤ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ/ਸੁਪਨਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਤਰਸਯੋਗ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੌਲੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣਾ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪਾਰਟੀ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਕੱਠ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਅਸਲ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿਰਣਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੋ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਗੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ 'ਫੋਕਸ' ਕਰ ਸਕਣ।
ਫੋਕਸ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਗਜ਼ਰੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ' ਪਰ ਅਗਲੇ ਹੀ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਪੋਸਟਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਦਿਮਾਗ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ?
ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ YouTube 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ
'ਉਤਪਾਦਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ?'
ਸੱਚਮੁੱਚ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬੇਵੱਸ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਤਪਾਦਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੈਕ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੂਰਖਾਂ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਹੱਲ ਅਤੇ ਹੈਕ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਰੇਣੂਕਾ, ਇਸਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ 'ਕਿਵੇਂ' ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।
ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਓਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।
ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਔਸਤ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।'
ਮੇਰਾ ਸਵਾਲ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਔਸਤ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਔਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਵੈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ?
ਸ਼ਾਇਦ, ਜਾਰਜੀਆ ਓ'ਕੀਫ਼ ਵਰਗੇ ਕਲਾਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸਲੀ ਕਲਾ ਸਿਰਜਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਸਲੀ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।
ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਇੱਕ ਸਰਾਪ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਕਾਂਤ ਅਸਲ ਕਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਬਣ ਸਕੀਏ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਵਿਲਾਸਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਕਿਉਂ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
1. ਡਾਇਜੈਸਟ, ਰਿਫਲੈਕਟ, ਅਤੇ ਰੀਸੈਟ ਠੀਕ ਹੈ ਅਜੀਬ ਸਵਾਲ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ, ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ? ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕਹੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ?
ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ, ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੰਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੰਕ ਇਨ, ਜੰਕ ਆਊਟ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਰਗਰ, ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਫਰਾਈਜ਼ ਖਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋ। ਠੀਕ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਘੰਟੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਿਆ ਸਵਾਲ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਖੈਰ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਾਂਗ ਕਿਉਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ/ਵੀਡੀਓ/ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ) ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧਾ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਕੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਜਿਵੇਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੰਕ-ਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਰਟ ਨਹੀਂ ਬਣੋਗੇ।

ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕੱਢ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰ ਜੰਕ, ਬਾਹਰ ਜੰਕ। ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਢਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ 'ਚੇਤੰਨ ਇਕਾਂਤ' ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਧਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੈਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਓਗੇ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਖਾਧਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰਾਏ ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹੀ ਗਈ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ। ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। YouTubers, Podcasters, ਲੇਖਕ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਵੀ ਲੋਕ ਹਨ, ਰੱਬ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥਹੀਣ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, 'ਹੇ ਮੇਰੇ ਰੱਬ, ਕੀ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਪੋਡਕਾਸਟ'
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇੱਕ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰਾਏ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ।
ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਖ TikTok ਵੀਡੀਓਜ਼ 'ਤੇ ਹੱਸਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਸਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ 'ਤੇ ਜੀਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਹੋਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਭਟਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਮੂਰਖ ਚੁਟਕਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਂਡਿੰਗ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
"ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।"
ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ।
ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿਓ। ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਬਣਾ ਸਕੋ ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ, ਕਲਾਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਔਸਤ ਬਣ ਜਾਓਗੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ,
"ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡੀਟੌਕਸ ਕਰੋ।"
2. ਬੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਸੀ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਲੇਖਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਕਲਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕੰਮ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਈਮੇਲ।
ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਂਗ ਕਰਦੇ, ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਜੋ ਬੇਲੋੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਕਿਆਸੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਇੰਨੇ ਸੁੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹਨ (ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮੂਰਖ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ...)
ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੰਨਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤਣਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਗਿਲਬਰਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ "ਖਾਓ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰੋ" ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇੱਕ ਇਤਾਲਵੀ ਸੰਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਡੌਲਸੇ ਫਾਰ ਨੀਐਂਟੇ,
'ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਠਾਸ।'
ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਕੋਈ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਗੱਪਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੁਕਵੇਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਣਾ। ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਜਾਂ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਸਸਤੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ
ਮਨੋਰੰਜਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ Netflix ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੱਚਦੇ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਬੈਜ ਵਜੋਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਤਪਾਦਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਵਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਿਰਜ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਆਦਿ। ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੁਝ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹੀਏ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ 'ਬੋਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ।'
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਲੋੜੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਰਾਮ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਾਬਕਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਲੋਕ ਬੋਰੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਉਂ?
ਬੋਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਤੋੜ-ਫੋੜ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਸਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਵਾਂਗ ਬੋਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਰਾਪ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ, ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਾਏਗਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਵਧੇਰੇ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ:
"ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਜਾਣਨਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ,
'ਕੁਝ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।'
ਅੱਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ 24/7 ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡਣਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ 'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ,'
ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਨਾ ਹੈ'। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ; ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਸਾਲ। ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸਦੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣਾ ਪਿਆ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।'
ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਉਹੀ ਗੱਲ ਕਹਾਂਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੀ ਸੀ।
"ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਗ਼ ਵਾਂਗ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੌਕਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਆਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਰ ਰੰਗੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ"
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਮਝੌਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਓਗੇ।
ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮੋ-ਕਰਮ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿਮੋ- ਕਰਮ 'ਤੇ ਰਹਿਣ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ, ਤਾਂ ਆਓ ਆਪਣੀ
ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ?
ਅਧਿਆਇ 6 - ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ
ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਗਾਰਡਨ ਸਪੈਲਸ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, "ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?"
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਵਾਲਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ?
ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁੱਟੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜਨੂੰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਸੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਸੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ 24/7 ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਟਕਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਤਰਸ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਤਰਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।
ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਗਾਇਬ ਸੀ ਉਹ ਮੈਂ ਹੀ ਸੀ।
ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ TedTalk ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬੁਲਾਰੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਗਿਆਨ' ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਤੋੜ-ਫੋੜ ਦੀ ਇੱਕ ਹਨੇਰੀ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ ਧੱਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਈਏ? ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ?
ਖੈਰ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਅਧਿਆਇ 7 - ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਡ ਬਣਾਓ
ਮੈਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਆਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੇਤਰਤੀਬ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਡੇਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਗਾਣੇ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਹੇ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਜੋ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਇਕੱਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਟੀਚੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਲਈ ਜੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ

ਉਹ ਦੋਸਤ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਵੀ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਾਲੋਂ 10 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਨਵਾਂ ਦੋਸਤ ਕੌਣ ਹੈ?
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਗੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਕਾਂਤ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤਾਂ, ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਕੱਲਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਲੈਂਸ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ?
ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਜਿੱਥੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ, ਇੱਕ ਲਗਜ਼ਰੀ, ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ?
ਤਾਂ, ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਹਰ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਯਾਦ ਜੋੜਨ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗੀ।
ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਇਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਖੈਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ ਪਲਟ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਓ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।
ਅਧਿਆਇ 8 - ਇੱਕ ਸੁਪਨਮਈ ਜੀਵਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
"ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ?"
ਹਰ ਕੋਈ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛਾਪ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ), ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ 'ਖੈਰ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।'
ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਅਤੇ ਉਦਾਸ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋਕਰ ਹਾਂ। ਓ, ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਲੱਗਿਆ ਪਰ ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੱਚਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਘਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ, ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਹਜਮਈ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ
ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਨਹੀਂ। ਡਾਰਲਿੰਗ, ਮੈਨੂੰ ਪੈਸਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ।
ਪਰ!
ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਖੌਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਟੀਚਾ ਉਸ ਇੱਕ ਚੈਨਲ ਬੈਗ, ਇਟਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ, ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸਾਥੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਫਲ ਟਾਵਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਕਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗਰੀਬ, ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਨਾ ਲੱਗੀਏ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਸਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਕੋਈ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਗੰਦਗੀ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵੀ 'ਸਫਲ' ਬਣ ਸਕੀਏ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਿਸਟਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਠੀਕ ਹੈ, ਪਿਆਰੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਉਸ ਟੀਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਪਨਾ $10,000/ਮਹੀਨਾ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ $100 ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ $10,000 ਤੱਕ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕੋਗੇ? ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਦੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਜਾਦੂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਲ ਜਾਂ ਹੈਕ ਹਨ?
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਪਿਆਰੇ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਸਰਾਪ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੰਤਰ/ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਗੜਬੜ ਵਾਲੀ ਹੈ?
ਦੇਖੋ, ਮੇਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ 'ਸਫਲ' ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚ ਜੀ

ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚ ਸਕੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨ, ਇੱਕ ਰਾਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋ
ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਕਲਪ ਸਨ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਅਨੰਤ ਕਾਲ ਬਿਤਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਭਰ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਾਂ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ।
ਭੀੜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਭੀੜ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਭੀੜ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀਆਂ ਵਾਂਗ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਗਏ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਣ ਦੀ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਪਏ ਜਿੱਥੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਪਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਗਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੋ?
ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕਰਦੇ ਸਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੀਇਆ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ,
"ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੈ।
ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
"ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।"
ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਅਸੀਸ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਜੋ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, 'ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ? ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ।'
ਪਿਆਰੇ, ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ।
ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗੇ?
ਖੈਰ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿੱਜੀ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੌਫੀ ਦੇ ਕੱਪ ਵੀ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ?

ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਤੇ
ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, 'ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ'
ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਵਿੱਚ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈਕ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੈਕ ਦੱਸਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ 5 ਸਟਾਰ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ YouTube ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੱਭੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਸ਼ਾਨਦਾਰ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਪਾਸ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੁਲਾਮ ਵਾਂਗ ਜੀਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅਸਲ ਰਾਜਾ/ਰਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲਓ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਓ। ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ। ਉਸ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੀਸ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੱਭੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਬਣੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਛੋਹ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਧਿਆਇ 9 - ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖੈਰ, ਪਿਆਰੇ ਸਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ 2 ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਉਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਖੁਜਲੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2 ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਣ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ।
ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ?
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।' ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ
'ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅੰਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਦੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਨਿੱਜੀ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ,

ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਨਮਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਜਾਦੂਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਮਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਵੇ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੀਓ।
ਤਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਫਿਰ ਕਹਿਣ ਦਿਓ,
ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੋ। ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਲਓ ਅਤੇ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰ ਸਕੋ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਕਰਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਠੋਰ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਜੋ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ 'ਓਹ, ਮੈਂ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ਨਹੀਂ, ਪਿਆਰੇ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡੂੰਘਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਾੜਾ ਸਵੈ-ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਝੂਠਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਹਿਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਬਸ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਖੇਡੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੱਕ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਓਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੀਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਆਤਮ-ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਕਦਮ 1: ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾੜੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾ

ਦਿਓਗੇ। ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ; 2020 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਫਲ ਫ੍ਰੀਲਾਂਸਰ ਬਣਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵੀ ਗਾਹਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲਜ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਈਰਖਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਮੀਡੀਅਮ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਮੀਡੀਅਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ *ਘੱਟੋ ਘੱਟ* ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਲੇਖ ਲਿਖਾਂ।
10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੇ 10,000 ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਹੋ ਗਏ। ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਇਸਨੇ ਮੇਰਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਆਰੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਮੀਡੀਅਮ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ... ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਬਦ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ, "ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ" ਲਿਖੀ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਭਰਮ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੇਰੇ 10 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲੇਖਕ ਬਣਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ

ਛੋਟਾ ਸੰਸਕਰਣ ਹੱਸ ਪੈਂਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ 2020 ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲੇਖਕ ਬਣਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਖਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਪਰ
ਹੁਣ, ਹੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਸੀ। 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਘੱਟ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਲੇਖਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਿਆਰੇ ਲੇਖਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰੋ। ਅਚਾਨਕ ਆਈਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਜਾਦੂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਉਹ ਸੂਚੀ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈ ਸੀ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਚੁਣੋ।
ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
ਖੈਰ, 2020 ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਰੀਅਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਲਿਆ।
ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਹੋਮਵਰਕ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਮੁੱਦਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਮੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਮੇਰਾ ਕਰੀਅਰ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਦੂਜੀ ਨੌਕਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਬੌਸ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲੇਖਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੌਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਲਾਰਮ ਵਾਂਗ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਣ ਲੱਗ

ਪਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ - ਕਾਰਵਾਈ ਲਗਭਗ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ।
ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਮੀਡੀਅਮ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਦੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੁਣੋ। ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਕੀ ਹੈ?
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲੂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
ਉਸ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਕਾਰ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਬਦਲਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਹੁਣ, ਮੈਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ, ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੱਕ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਕਦਮ 2: ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ
ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਉਹ ਅਣਜਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।'
ਖੈਰ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਨੈੱਟਫਲਿਕਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੌਟ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਫਿਲਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਪੀਜ਼ਾ ਭਰਦਾ ਪਾਵਾਂਗਾ।
ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੀਡੀਅਮ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੇਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਚਾ ACTION 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ Whatsapp ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਸੀ (ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਹੈਕ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੋ।
(ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਵੈ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ) ਕਿ ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਲੇਖ ਲਿਖਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਐਕਸਲ ਸ਼ੀਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਟੈਂਪਲੇਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਹਜ-ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਣ ਵਾਲਾ ਜਰਨਲ ਖਰੀਦਿਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ? ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਲੇਖ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ। ਸਧਾਰਨ, ਠੀਕ ਹੈ?
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਲੱਗਣ, ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ। ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਹਾਨੇ ਬਣ ਸਕਣ। ਅਤੇ ਫਿਰ

ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ। ਹੇ ਰੱਬਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਇਹ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਐਕਸ਼ਨ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?
ਐਕਸ਼ਨ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਐਕਸ਼ਨ ਟੀਚਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਲਿਖਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਹੁਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖੋ, ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਟੀਚਾ। ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਰੋ
ਆਈ.ਟੀ.
ਕਦਮ 3: ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਕਾਲੀ ਬਣਾਓ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਥੋਪਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਵਧੀਆ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਆਦਤ ਜੋ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਉੱਠਣਾ। ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਰੌਬਿਨ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਦ 5 ਐਮ ਕਲੱਬ' ਵੀ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ, ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ 'ਦ ਮਿਰੇਕਲ ਮਾਰਨਿੰਗ' ਵੀ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਸੀ। ਮੈਂ 'ਸਵੇਰੇ ਕਿਵੇਂ ਉੱਠਣਾ ਹੈ' ਅਤੇ ਹੋਰ

ਸਿਰਜਣਹਾਰਾਂ ਦੇ 'ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ' ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖੇ।
ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਾਂ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਕਈ ਵਾਰ।
ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਮੈਨੂੰ 'ਸਲੀਪਿੰਗ ਬਿਊਟੀ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।
ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ? ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਇੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ? ਅਤੇ ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੜੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮਿਲੀ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਚਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਹੁਣ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵੀ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਜ਼ਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੱਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਗੁਆ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2023 ਲਈ ਮੇਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਵੱਡਾ ਐਕਸ਼ਨ ਟੀਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਪੰਨੇ ਲਿਖਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ।
ਲਿਖਣਾ, ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ 10-12 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਝ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿਲਾਓ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੋ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਧਿਆਇ 10 - ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਦੀ ਬਣਾਓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਭੇਦ, ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਮਾਂ ਸ਼ੈਤਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮਾਨ ਦਿਲਚਸਪੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ।
ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋਸਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੁੱਢੀ ਰੇਣੁਕਾ ਤਾਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ?
ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਤੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ।

ਕਿਵੇਂ?
ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।
1. ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਤ ਬਣਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਕੋਈ ਖਾਸ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ 'ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ' ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲੂਪ 'ਤੇ Netflix ਦੇਖਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।
ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ, ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਸ਼ੌਕ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਅੱਜ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਿਕਨਿਕ ਸਥਾਨ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ?
ਸ਼ਾਇਦ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਲਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?
ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀ ਉੱਥੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਚੀਅਰਲੀਡਰ ਬਣਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਹੇ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਚੀਕਣਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਣ ਲਈ
ਅੱਗੇ। ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਦੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਣਾਓ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ
ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਛੱਡੇ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਓ, ਸਿਰਫ਼ ਵੀਕਐਂਡ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਸਹਿਣਯੋਗ ਨਾ ਬਣਾਓ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਸਸਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਡਿਫਾਲਟ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰ ਗਲਤੀ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰ ਹੈ
ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ ਖੇਡਦੀ ਹੋਈ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਨੂੰ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਦੁਹਾਈ..), ਕੋਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਹੀਂ (ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹਾਂ), ਕੋਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੋਈ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਧਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਦਿੱਖ ਸਨ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਲੱਭੋ
ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹੱਸਮਈ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ। ਉਹੀ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਇਕਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੇਖੋ ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖੋ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਤੱਕ, ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ

ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ। ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵੱਲ ਮੈਂ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕੌਫੀ ਪੀਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਮਬੱਤੀ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
2. ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ: ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੈਰਾਕੀ, ਕੈਲੀਗ੍ਰਾਫੀ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇਹ ਬਲਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ a) ਕਿਸ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ b) ਮੈਂ….ਜਵਾਬ ਲੋਡ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਘੰਟੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 15 ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵੀ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ YouTube ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਸਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕੁਝ ਬਹਾਨੇ ਜਾਂ ਝੂਠ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ।
ਕਿੰਨਾ ਦਿਆਲੂ!!

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸੀ, ਬਸ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੱਦਾ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਬਹਾਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਪੁਰਸਕਾਰ ਮਿਲੇਗਾ।
ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ, ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇ ਹਨ। ਹਾਲੀਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ 'ਕਰੋਸ਼ੇਟਿੰਗ' ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਕ੍ਰੋਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਕ੍ਰੋਸ਼ੇ ਟਾਪ ਕਿਵੇਂ ਸੇਵ ਕਰਨੇ ਹਨ Pinterest 'ਤੇ। ਇਹ ਸਭ ਦਿਲਚਸਪ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਕੱਲ੍ਹ, ਮੈਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਕ੍ਰੋਸ਼ੇਟਿੰਗ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉੱਠੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਸ਼ੇਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।
ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15-20 ਮਿੰਟ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ
ਬੁਣਾਈ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਦੀ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਕੀ ਇਹ ਨੱਚਣਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ?
ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਬਸ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ = ਆਪਣੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਓ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਤਰਸਯੋਗ ਝੂਠ ਕੀ ਹੈ?
ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਬੋਰਿੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ
'ਗੀਕਸ।' ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਿਲਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੜੀਵਾਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੇਂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਜੀਓ, ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੋ, ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਲਾ ਬਲਾ।
ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੂਰਖ ਅਜੀਬ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਿਸਟਮ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਪੈਰੋਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹੀਏ।
ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਤਰਸਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਣਿਆ ਸੀ? ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਥੋਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ? ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ) ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਕਾਲਜ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ।
ਆਪਣੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੇਰੀ ਡਿਗਰੀ ਨੇ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਕੀ ਫਾਇਦਾ? ਉਫ.. ਕਿਤਾਬਾਂ ਬੋਰਿੰਗ ਹਨ। ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪੜ੍ਹੇਗਾ?
ਓ ਰੁਕੋ, ਇਹ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਰੇਣੂਕਾ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
2020 ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ। ਹਾਂ, ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਟੁੱਟਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ।
ਰੌਬਿਨ ਸ਼ਰਮਾ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ 'ਦ ਮੌਂਕ ਹੂ ਸੋਲਡ ਹਿਜ਼ ਫੇਰਾਰੀ'। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੰਨਾ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਮੇਰਾ ਕਾਲਜ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਜਿਸ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਬੱਸ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕਲੀਚ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ,

"ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ"
ਮੈਂ ਉਸ ਹਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੀਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਇੱਕ ਹਵਾਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।
ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਣਾਇਆ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ।
ਕਿਤਾਬਾਂ ਬੋਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਦੂਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਗਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਇਹੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਖੈਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਮਿਲੀ। ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ। ਹਰ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਸੋਚਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਹਾਨ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੁਆਓ। ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ

ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 'ਇਕੱਲਾ ਸਮਾਂ' ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਪੰਨੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਦਿਓ
ਸ਼ਬਦ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਬਹਾਨੇ ਅਤੇ ਡਰਾਮਾ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।
ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੋਡਕਾਸਟ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਸੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੈੱਡਟਾਕ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਰਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਯੂਟਿਊਬ ਜਾਂ ਮਾਸਟਰ ਕਲਾਸ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰੋ, ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਗਏ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੀਆਂ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ।
ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਸਰਤ:
ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲੈਪਟਾਪ/ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਫੋਲਡਰ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਖਰੀਦੋ। ਇਸ ਫੋਲਡਰ ਜਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ - 'ਫੀਡਿੰਗ ਮਾਈ ਮਾਈਂਡ'।
ਇਸ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੋਡਕਾਸਟ/ਟੈੱਡਟਾਕ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਰੀਖ ਤਹਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ/ਸੰਕਲਪ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ, ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਫੋਲਡਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ, ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।
ਅਧਿਆਇ 11 - ਸੁਤੰਤਰ ਬਣੋ
ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ, ਰਾਤ ਭਰ ਰੁਕਣ, ਇਕੱਠੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਵਾਂਗੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸੇ NGO ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਂਗੇ। ਪਰ ਕਾਲਜ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਵੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਹੈਲੋ' ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।
ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾਂਗਾ।
ਦੇਸ਼, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ

ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਹੋਈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਕੀਕਤ ਓਨੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।
ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਡਿਨਰ ਡੇਟ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪਿਕਨਿਕ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬ੍ਰੰਚ ਡੇਟ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕਲਪਨਾ ਸਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਬ੍ਰੰਚ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਅਸਤ ਸ਼ਡਿਊਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਲਈ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੂਡ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਰ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਦੱਬ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲਗਤਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਆਖਰੀ ਅਧਿਆਇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਿੱਖੋਗੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ,
"ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ"
ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਲੀਪਓਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਕਓਵਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੌਦਾ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏ ਕਿ 'ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਹੈ।' ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦਿਓ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹੋ, 'ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।'
ਕੰਮ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ' ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਓਗੇ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਖਰੀਦਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੌਫੀ, ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਡਿਨਰ ਡੇਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਧੀਆ ਦਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਡਰੈੱਸ ਪਾਓ।
"ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।"
ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ? ਦੁਨੀਆਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਡਿਨਰ ਪਾਰਟੀ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਡਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਪਰੋਸਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵਜੋਂ ਲਓ ਕਿ ਬਾਹਰ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਲੈਣ ਜਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ।
ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ
ਮੈਂ ਰੇਣੂਕਾ ਗਾਵਰਾਣੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ

□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ 2020 □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ 2 □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□, "□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□" □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□: theartofbeingalone@renukagavrani.com

***** □□□□□ *****

sjeet